Aprés le succés d'
« Apprendre le consentement en trois semaines »
(plus de 9 millions d'exemplaires vendus
et 18 millions d'exemplaires téléchargés et imprimés par vos soins !)

PROUTE revient avec
« Apprendre le consentement en 3 semaines,
le cahier de vacances ! »



Avec des supplements en page centrale !

Des extras :

- La cocotte du consentement pour jouer avec tou.te.s tes ami.e.s !
- Un super jeu : relies les point et découvre l'image cachée !

Et des bonus :

- Le roman photo de l'été !
- Et les incontournables mots croisés !

APPRENDRE LE CONSENTEMENT EN 3 SEMAINES !

LE CAHIER DE VACANCES !



Enfin !

Pour travailler tout au long de l'été
sur des relations plus épanouissantes !



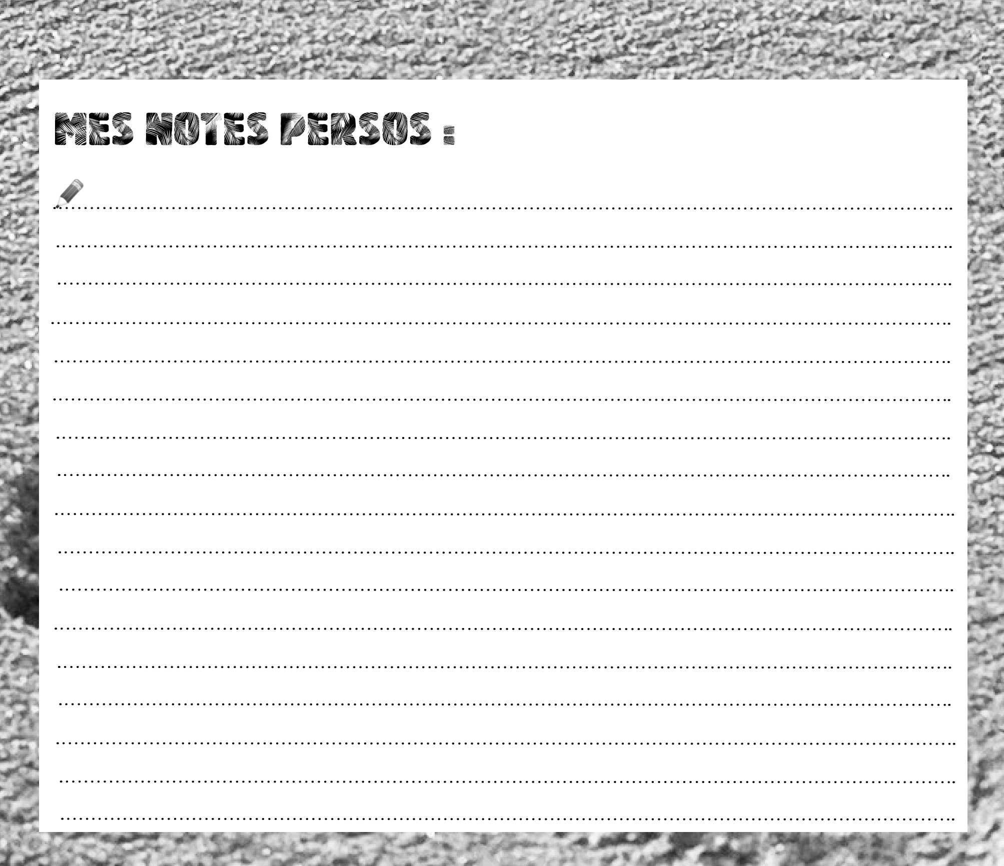
C'est qui PROUTE ?

PROUTE est un réseau de personnes féministes qui ont souhaité traduire vers le français et diffuser des brochures qui traitent de questions en lien avec les thématiques des agressions sexuelles et du consentement. On fonctionne avec une plateforme internet qui nous permet de mutualiser nos outils, et de travailler ensemble à distance (choix des textes, traduction, correction, relecture, illustration, mise en page, etc...). Maintenant, les langues de départ, et les thèmes des textes se sont un peu élargis. C'est un réseau d'entraide où chacunE bosse sur les projets qui l_ branche. Pour en savoir plus, nous rejoindre, et éviter d'être plusieurs à traduire les mêmes textes en même temps sans le savoir, vous pouvez nous contacter là : proute@poivron.org

A propos du genre dans la langue :

Malgré la binarité de genre et la domination patriarcale régulant la langue française, il nous tient à cœur de refléter que les personnes utilisant le pronom « elle » existent même quand des personnes utilisant le pronom « il » sont là. Il s'agit de ce qu'on appelle le « féminin générique », donc tout groupe mixte sera désigné comme « elles » dans cette brochure.

Aussi nous désirons souligner que les personnes utilisant le pronom « elle » et les personnes utilisant le pronom « il » peuvent subir et commettre des agressions, bien que ce soit majoritairement des femmes qui subissent des agressions dans notre société. À d'autres endroits du texte, lorsqu'il s'agit d'une seule personne nous avons donc opté pour «iel», pronom neutre. Comprenez «il, elle ou iel». De même pour les articles et pronoms écrits sous la forme « l_ » et « s_ partenaire ».



Mes notes persos :

....

- Dicklit et T claques, brochure santé sexuelle pour les trans FT* et leurs amants
  http://outrans.org/infos/dtc/
- Hard Safer Sex, brochure sur les IST entre mecs cis
  www.bunker-cruising.com/bunker_images/affiches_et_pub/hard_safe_sex.pdf
- Embrasse-moi, guide de sécurisexe pour les femmes trans
  http://librarypdf.catie.ca/pdf/ATI-20000s/26425.pdf
- Les émissions de radio CAS Libres cas-libres.poivron.org/
- Les plaisirs de l'amour lesbien, Felice Newman, Presses libres.



ENFIN ! TRAVAILLER SUR DES RELATIONS PLUS EPANOUISSANTES TOUT AU LONG DE L'ETE !

Après "Le consentement en 3 semaines " voilà "Le cahier de vacances" pour travailler sur des relations plus épanouissantes tout au long de l'été ! Emporte-le à la plage et détends-toi. SeulE ou avec unE amiE, unE amantE, prends le temps de le feuilleter, de faire tous ou quelque-uns des exercices, de le poser et d'aller piquer une tête puis d'y revenir quand ça te chante.

Le consentement sur le papier ça a l'air du tout cuit : oui c'est oui, non c'est non et tout ce qui n'est pas non n'est pas forcément oui. Mais pourtant dans la pratique qu'est-ce qu'on pêche ! Comment être sûrE de ce dont on a envie ? Comment poser ses limites sans vexer l'autre ? Comment arriver à dire ce qu'on désire sans trop rougir ? À gérer nos émotions ou notre frustration quand on nous dit non ? Comment communiquer sur nos envies sans déboucher sur des malentendus, des incompréhensions qui mènent au ressentiment, et aux reproches ? Pour répondre à toutes ces questions, le cahier de vacances du consentement propose des outils amusants et accessibles pour aller vers une pratique du consentement positive et radicale.

Ce cahier est inspiré du zine étasunien « Consent Basics » et de la liste « Yes, No, Maybe ». Tu y trouveras des informations utiles, des bases théoriques et pratiques sur le consentement, des mots croisés, un roman-photo, des exercices et des tableaux à remplir.

Tout autant de formes différentes pour réfléchir les relations sexuelles et affectives (voir sexo-affectives !) et peu importe que tu sois une femme, un homme, autre chose, que tu sois trans ou *cis*[1], que tu sois gouine, pédé, biE ou pansexuelLE ; célibataire, en couple exclusif ou polyamoureuxSE, etc. Parce que le consentement ça concerne tout le monde ! Pas juste certaines personnes qui "abusent" ou "n'arrivent pas à poser leurs limites". Et peu importe tes pratiques sexuelles ou affectives, celles que tu as, que tu ne veux pas avoir ou que tu aimerais avoir !

Alors attrape un crayon, laisse tes préjugés sur le sexe et les relations dans ton sac de plage, vérifie que tu es bien disponible à te mettre en jeu et plonge dans le cahier de vacances ! Celui-là on t'en voudra pas de pas l'avoir fini avant la rentrée, parce que l'important c'est de se jeter à l'eau.

1. Les mots en italique sont définis dans le glossaire page 41



LE CONSENTEMENT :

(euh, quoi ?)

Même si le consentement n'est pas quelque chose qui coule de source, c'est un élément clé pour des relations épanouissantes et qui fonctionnent, qu'elles soient sexuelles ou pas.

Mais ! Qu'est-ce que c'est exactement que le consentement ??

Si on regarde dans un dictionnaire...

Larousse :
consentement : Action de donner son accord à une action, à un projet ; acquiescement, approbation, assentiment : Il a agi avec mon consentement.
Consentir : Accepter que quelque chose se fasse ; tomber d'accord sur quelque chose ; acquiescer

Dictionnaire-juridique.com :
consentement : Le consentement peut se définir comme la volonté d'engager sa personne ou ses biens, ou les deux à la fois.

Cnrtl.fr (centre national de ressources textuelles et lexicales) (largement résumé) :
Consentement : Domaine moral : Acte libre de la pensée par lequel on s'engage entièrement à accepter ou à accomplir quelque chose. Domaine juridique : Autorisation, accord donné à un acte légal. Domaine intellectuel : Acceptation totale et réfléchie d'une valeur reconnue comme vraie ou existante :
(Quasi-) synonyme : adhésion, agrément, approbation, assentiment, permission.

De manière générale, les définitions de « consentement » vont toujours dans le sens d'un accord clair et total. Mais il est certain que lorsqu'on cherche les définitions du verbe « consentir » auquel il se rapporte, on trouve des définitions bien plus variées en terme de sens qui comprennent entre autres tout un champ lié à la résignation, avec par exemple des synonymes comme céder, condescendre à, daigner, se résigner, se soumettre, admettre... qui induisent pour le coup, dans le langage courant, cette même connotation négative au terme de « consentement ».

Reste à rendre ou donner au mot « consentement » tout son sens, celui d'un accord vrai, d'un « oui » enthousiaste ! Yaka !



LIENS ET EXTRAS :

- Nous sommes toutes des survivantEs, nous sommes touTEs des agresseurSEs
- Que faire quand quelqu'unE te dit que tu as dépassé ses limites, l'a misE mal à l'aise, ou agressséE ?
- Apprendre le consentement en 3 semaines, méthodes et exercices pratiques.
- www.infokiosques.net/

Sur infokiosques.net dans la rubrique féminisme, queer, genre, sexualité :

- Le consentement, 100 questions sur les interactions sexuelles
- Le consentement, un truc ... de pédé ?
- Les violences conjugales
- Soutenir unE survivantE d'agression sexuelle

et aussi...

- Les violences conjugales c'est pas qu'un truc d'hétéro, sur les violences conjugales entre gouines, trans.
  violencesgt@riseup.net
- Pevers et safe, petit guide de prévention pour le sexe BDSM, Wendy Delorme, éditions Tabou
- Le livre des Infections Sexuellement Transmissibles
  www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1211.pdf
- Tomber la culotte, brochure sur les IST concernant les relations sexuelles entre femmes
  www.lekiosque.org/le-kiosque/item/268-tomber-la-culotte

REPONSES DES MOTS CROISES :

																1 C		2 R	
																A		O	
								3 C	I	S	S	E	X	U	E	L		U	
																I		G	
												4 V	5 A	C	A	N	C	E	6 S
													T			S			E
	7 E						8 D	I	C	K	L	I	T				9 N		X
	X												E			10 G	O	D	E
	11 C	O	M	M	U	N	I	C	A	T	I	O	N				N		
	L												T						
	U							12 T	R	13 I	G	G	E	R					
	S									S			S						
14 V	I	O	L							T									
	V																		
15 F	E	M	I	D	O	N													

Maintenant que nous avons une idée de ce que ça signifie, pourquoi le consentement est-il absolument nécessaire pour toutes les rencontres sexuelles, quelqu'elles soient ?

....

....

....

Comment je pratique aussi le consentement dans mes relations amicales, de camaraderies, ma vie en collectif ?

....

....

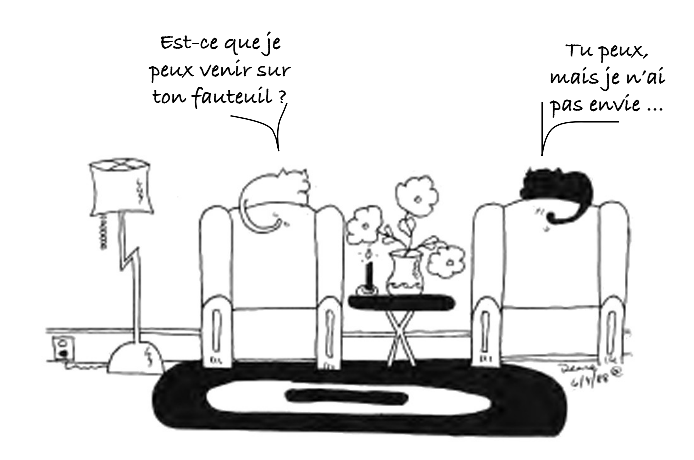
....

EXPRIMER LE CONSENTEMENT :

« I'll tell you what I want, what I really really want »

« Je vais te dire ce que je veux, ce que je veux vraiment vraiment »

Les Spice Girls



Avoir une bonne pratique du consentement n'est pas possible sans une communication claire. Tout comme Thelma et Louise, R2D2 & C3PO, les sushis et la sauce soja, tu ne peux pas avoir l'un sans avoir l'autre...

Ce que nous disons et comment nous le disons jouent un rôle important dans la manière dont nos limites et nos envies pourront être entendues et respectées.

On ne communique pas qu'avec des mots, il est également nécessaire de faire attention au langage corporel et de venir questionner si on en a une interprétation correcte. C'est-à-dire de demander si ce qu'on en comprend correspond à ce que l'autre ressent.

Le silence ne veut pas dire « oui ».

LANGUES ETRANGERES ?

Voyons voir comment tu exprimes ce que tu désires à unE partenaire.

Jouons à un jeu pour tester avec quelle précision tu communiques !

Étapes :

- Trouve unE partenaire et prenez chacunE une feuille blanche et un stylo.
- Asseyez-vous dos à dos.
- Définissez qui va donner les instructions et qui va les recevoir.
- La personne qui donne les instructions commence par dessiner une figure simple sur sa feuille sans la montrer à l'autre.
- Elle explique ensuite à l'autre comment reproduire exactement le dessin. Vous êtes toujours dos à dos, donc c'est uniquement en vous parlant que vous devez y parvenir ! Pas de gestes possibles, en gros c'est comme si vous étiez au téléphone. AucunE des deux participantEs ne peut regarder la feuille de l'autre avant la fin de l'activité.
- Enfin, comparez les dessins.

Comment ça s'est passé ?

Est-ce que l'image reproduite ressemble un peu à l'originale ?

d'égalité, des limites infranchissables et de trouver des envies communes avant et afin de s'engager dans l'expérimentation d'un rapport de pouvoir « joué ». Néanmoins en dehors du BDSM cette discussion sur les limites infranchissables et les envies communes est une activité qui peut permettre des relations sexuelles plus consenties. Si l'objectif n'est pas d'instaurer un rapport de pouvoir « joué », la négociation peut aussi bien avoir lieu avant ou pendant l'activité sexuelle.

SAFEWORD :
Peut être traduit par « code de sécurité » en français. L'usage de ce mot vient de la communauté BDSM, il permet aux personnes engagées dans une session de pratiques BDSM (ou « scène ») d'arrêter celle-ci. Dans une scène BDSM, les partenaires vont parfois s'engager dans des activités qui rendent la communication verbale claire compliquée voire impossible ; ou jouer des rôles ou installer une certaine ambiance. Dans tous ces cas de figure il est important de pouvoir suspendre la scène ou l'arrêter et revenir à une communication claire et en dehors de tous rôles. Dans la communauté BDSM les personnes utilisent souvent un code de couleur (vert= tout va bien, tu peux continuer, jaune= moins fort ou faisons une pause pour réajuster quelque chose, rouge= ça ne va pas il faut arrêter la scène tout de suite et passer à l'aftercare ou soin d'après). Dans les moments où la personne serait rendue incapable de prononcer un mot, par exemple si elle est bâillonnée, un autre code de sécurité doit être négocié, comme de laisser tomber un objet bruyant, ou plusieurs mouvements répétés. Quel que soit le code de sécurité choisi, il est nécessaire qu'il soit incongru dans l'activité. Ainsi dans un jeu de douleur, il ne serait pas très pertinent d'utiliser « aïe » comme code de sécurité. Le code de sécurité est un élément essentiel de la négociation préalable au jeu. En dehors de jeux BDSM il peut être prisé comme outil pour interrompre une activité sexuelle ou sensuelle de manière simple, c'est-à-dire sans avoir à faire une grande phrase d'explication. Il est aussi pour beaucoup de ses pratiquantEs un facteur de détente car c'est une porte de sortie qui existe toujours, et le fait de savoir qu'elle existe permet de se laisser aller.

TRIGGER :
En anglais « gachette, déclenchement, provoquer ». On a choisi de traduire par « déclencheur » : des sensations et situations précises (odeurs,gestes, positions, mots) qui ramène une personne à une expérience traumatisante qu'elle a vécu.

BDSM :
Bondage/Discipline, Domination/Soumission, Sadisme/Masochisme. Le BDSM désigne toute forme d'échange contractuel utilisant les pratiques nommé ci-dessus dans un but erogène.

PANSEXUEL :
se dit d'une personne qui peut être attirée sexuellement par quiquonque quelque soit son genre ou son sexe.



GLOSSAIRE

AFTERCARE :
Peut être traduit par “soin d'après” en français. Mot, en usage dans la communauté BDSM, qui désigne le soin que les partenaires s'apportent les unEs les autres à la fin d'une scène (session de pratiques BDSM). Particulièrement après des pratiques BDSM qui peuvent pousser les limites physiques et émotionnelles des personnes impliquées, il est de coutume de prendre soin physiquement et émotionnellement de s_ partenaire(s). Cela va de boire de l'eau, donner à manger à rassurer sur la teneur de nos sentiments pour la personne s'il y a eu domination et humiliation, aider l'autre personne à sortir de son rôle, rester allongéE le temps que l'effet des endorphines s'estompent, s'habiller chaudement etc. Les besoins de chaque partenaire en termes de soins d'après sont une partie essentielle de la négociation. Pratiques BDSM ou pas, il peut être intéressant de discuter de ce qui se passe après une activité sexuelle, de ce qu'on est d'accord de partager ou pas dans ce moment-là (se rhabiller ? Se rassurer sur des sentiments ? Se faire des retours sur l'activité partagée ? Etc)

CIS / TRANS :
On dit d'une personne qu'elle est « cis » ou « cissexuelle » ou « cisgenre » quand elle n'est pas « trans », transgenre ou transsexuelle. En effet le préfixe « cis » est l'opposé du préfixe trans en chimie. Une personne « cis » est donc, contrairement à une personne trans, une personne qui vit au quotidien et se sent à l'aise avec le genre qu'on lui a assigné à la naissance (homme ou femme).

DICKLIT :
Le mot dicklit, formé de deux mots en anglais («dick» = pénis et «clit» = clitoris) désigne un allongement naturel du clitoris, qui, sous les effets d'une prise régulière de testostérone, prend l'apparence d'un micro-pénis.

DIGUE DENTAIRE :
Carré de latex ou de polyuréthane fin qui constitue une méthode barrière contre les IST dans les pratiques de sexe oral comme le cunilingus ou l'anulingus. Il se place sur la vulve ou l'anus et on lèche l'un ou l'autre à travers celui-ci. Il existe également des dispositif pour le maintenir en place appelé harnais. Enfin une version « mains libres » existe même si elle est rare et difficile à trouver. Le principe ressemble à un masque avec la digue qui est maintenue sur la bouche de la personne par des petit fils élastiques qui s'accrochent derrière les oreilles afin de ne pas avoir à la tenir (notamment si on a les mains attachées).

NEGOCIER : Discussion orale ou écrite entre deux ou plusieurs personnes qui désirent s'engager dans une activité de jeu BDSM ou de sexe ensemble. L'usage de ce mot vient de la communauté BDSM. L'idée est de discuter, en théorie sur un pied

* Si c'est le cas, comment as-tu communiqué avec t_ partenaire ? As-tu été précisE ? détailléE ? clairE ?

* Si ce n'est pas le cas, comment pourriez vous faire mieux ?

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

* Si tu étais la personne qui recevait les instructions, as-tu posé des questions si tu n'étais pas surE et/ ou demandé confirmation d'une instruction ? Pouvais-tu comprendre ce que t_ partenaire voulait que tu fasses ?

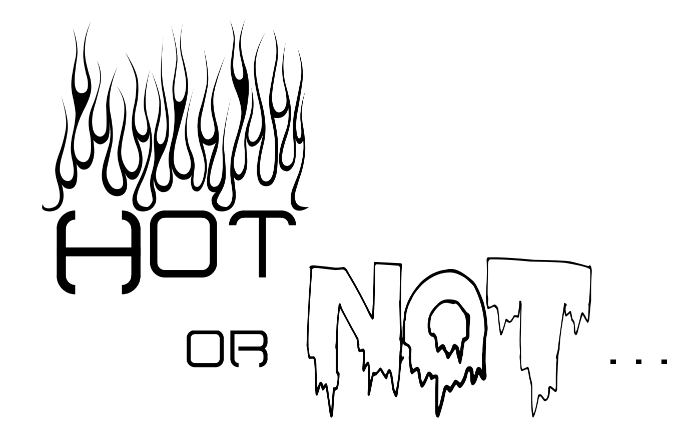
……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………

Quand ce qu'on veut est communiqué précisément et clairement, c'est plus facile aussi pour l'autre de pouvoir comprendre ce qu'on veut et pour se sentir à l'aise de dire ce qu'iel veut aussi, ou ce qu'iel ne veut pas, ou comment ça pourrait lui aller mieux.

 Cette page peut être détachée / photocopiée et donnée à tes partenaires !



Tu trouveras CI-CONTRE deux dessins de corps schématisés. Utilise-les pour répondre à chacune des questions suivantes :

* D'une manière générale, quelles parties de ton corps es-tu TOUJOURS, PARFOIS (ce qui veut dire qu'il faut qu'on te demande avant), ou JAMAIS d'accord qu'on touche ?

* Plus particulièrement dans le cadre de relations physiques/sexuelles, quelles parties de ton corps aimes-tu que t_/tes partenaires touchent TOUJOURS, PARFOIS (ce qui veut dire qu'il faut qu'iels te demandent avant), ou JAMAIS ?

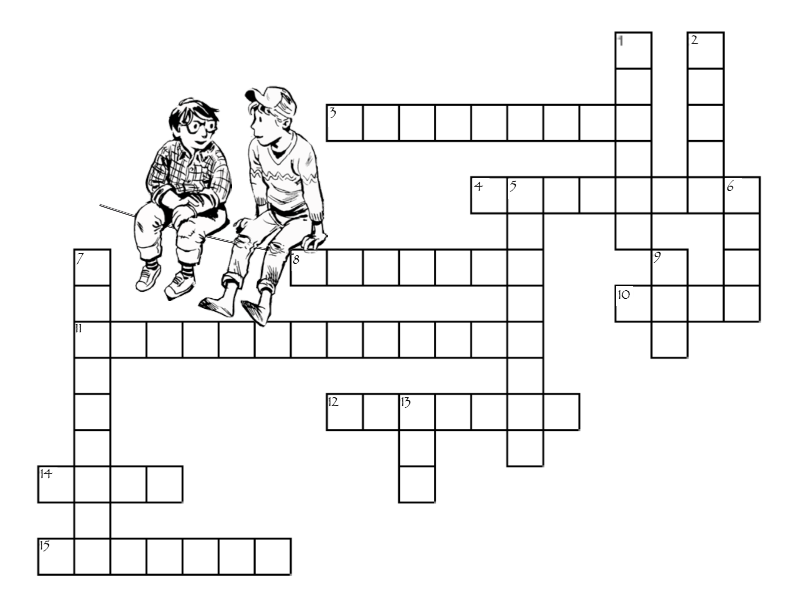
Indique tes réponses sur les dessins avec :
T- Toujours
P- Parfois
J- Jamais

Tu peux ajouter des flèches, des couleurs, des dégradés pour réaliser ton schéma idéal.

SUPER BONUS !
DES MOTS CROISES !

ABECEDAIRE DU CONSENTEMENT :

Un petit mots croisés pour se détendre !



Horizontal :

3. À l'aise dans son genre assigné à la naissance
4. Bonne période pour remplir ce cahier
8. Clitoris allongé
10. A la forme d'un pénis mais est complétement différent
11. La clé des relations affectives et sexuelles épanouies
12. Ramène une personne à un souvenir traumatisant
14. Relation sexuelle non consentie
15. Autre nom de la capote interne

Vertical

1. Contacts physiques affectueux mais pas sexuels
2. Une autre façon de dire STOP
5. À discuter pour savoir sur quel pied danser
6. Se pratique seulE ou à plusieurs
7. Se dit d'une relation où m_ partenaire ne partage pas d'amour ou de sexe avec unE autre
9. On peut le dire tout le temps, avant, pendant et après le sexe
13. On peut utiliser du latex pour s'en protéger



LES FAITS ...

Même si iel passe la nuit chez toi,

même si tu as pris toutes les initiatives dans le cadre de cette relation,

même si vous vous fréquentez depuis 3 mois,

IL NE FAUT JAMAIS FORCER UNE PERSONNE À PARTAGER DU SEXE.

S'il manque un « oui » explicite, c'est qu'il y a un manque de consentement.

Quand tu fais du sexe sans consentement (ce qui inclus de faire du sexe avec une personne qui est très saoule ou endormie et qui ne peut pas le donner), tu commets un *viol*, même si tu connais la personne ou si vous avez déjà fait du sexe ensemble.

Une personne peut donner son consentement, mais elle peut changer d'avis à tout moment.

L'usage de la contrainte (supplier, soudoyer, menacer) n'est jamais acceptable, point barre.

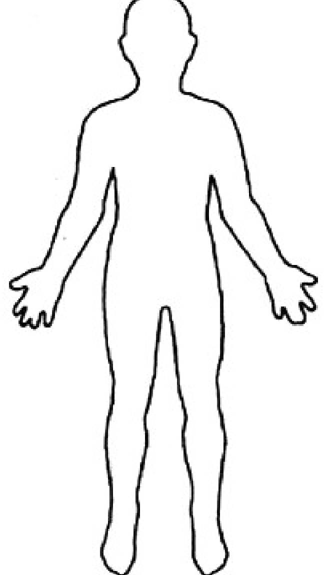
« Céder » ou « renoncer » n'équivalent pas à donner son consentement.

8 fois sur 10, la personne qui commet un viol fait partie de l'entourage de celle qui le subit.

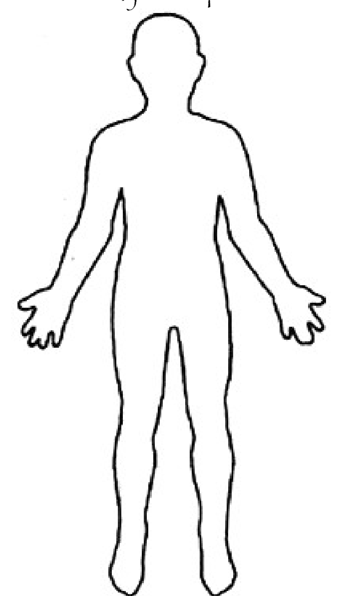
Dans 31 % des cas, c'est au sein d'une relation de couple.

Statistiques en france, croisées entre différentes sources associatives militantes et sites institutionnels.

En général, on peut me toucher :



Dans des contextes intimes/sexuels, j'aime qu'on me touche :





EN QUETE DE PARTENAIRE(S)

Parler peut être difficile au début ! Il y a tellement à dire pour se connaître vraiment ! Et en même temps c'est pas parce qu'on sait pas par où commencer qu'on va manquer cette opportunité de poser quelques bases ! alors commençons 3 par 3, remplis ces blancs et lance la conversation !

J'aime quand tu ...

- ....
- ....
- ....

Pour pouvoir être intimes, nous devons / il faut que ...

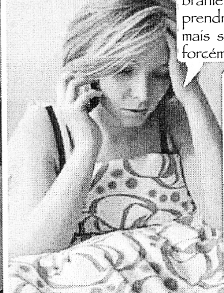
- ....
- ....
- ....

Si tu manques d'idées lance toi dans la liste OUI, NON, PEUT-ÊTRE des pages suivantes !

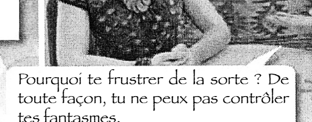
EN BONUS : LE ROMAN PHOTO !

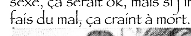
















Comment j'envisage mes rapports avec les autres partenaires de m_/mes partenaires ? Quelles sont les situations qui m'insécurisent/me blessent et que je veux éviter ? Qu'est-ce qui au contraire me met en confiance ?

....

....

....

....

....

....

LA LISTE OUI, NON, PEUT-ETRE :

Voici une longue liste d'échanges affectifs et sexuels que tu peux être amenéE à partager avec quelqu'unE. Elle concerne aussi la manière dont tu es d'accord de donner et de recevoir ceux-ci, dans quel cadre de relation et avec quelles pratiques concernant la réduction des risques.

Comment utiliser cette liste ?

Tu peux juste la lire, en faisant une auto-évaluation mentale ou en discuter avec unE partenaire pendant que vous parcourez le texte. Ou alors, la remplir et la garder toujours sur toi...

Souvent dans les domaines sexuel et affectif tout s'enchaîne à grande vitesse, des évidences planent sans jamais être questionnées, et on glisse vers des modèles pré-établis de rapports totalisants (où si on partage ceci, on doit forcément partager cela). Cette liste essaye de décortiquer toutes ces choses pour restaurer le choix. C'est pour ça qu'elle est très longue et pourtant non exhaustive.

Enfin, comme tout ne rentre pas dans un tableau dans la vie, il y a aussi des questions pour approfondir certains thèmes. N'hésite pas à sortir des cases !

SOMMAIRE DE LA LISTE OUI, NON, PEUT-ETRE :



LES LIMITES DU CORPS

JE SUIS D ACCORD POUR :	Oui	Non	Peut-être
UnE partenaire me touche affectueusement sans me le demander avant			
Toucher unE partenaire sans le lui demander avant			
UnE partenaire me touche sexuellement sans me le demander avant			
Toucher unE partenaire sexuellement sans le lui demander avant			
UnE partenaire me touche affectueusement en public			
Toucher unE partenaire affectueusement en public			
UnE partenaire me touche sexuellement en public			
Toucher unE partenaire sexuellement en public			
Être torse nu avec unE partenaire			
Que m_ partenaire soit torse nu			
Être sans le bas avec unE partenaire			
Être avec unE partenaire qui est sans le bas			
Être complètement nuE avec unE partenaire avec les lumières éteintes ou tamisées			
Que m_ partenaire soit complètement nuE avec les lumières éteintes ou tamisées			
Être complètement nuE avec unE partenaire les lumières allumées			
Que m_ partenaire soit complètement nuE avec les lumières allumées			
Le contact visuel direct pendant une activité affective ou sexuelle			
Être regardéE directement, en entier, quand je suis nuE			
Faire ma toilette, me préparer à sortir devant unE partenaire			
Qu'unE partenaire fasse sa toilette, se prépare à sortir devant moi			
Que mes parties génitales soient regardées directement			

	Oui	Non	Peut-être
... relation de domination/soumission négociée			
Être punie pour des faits imaginaires dans le cadre d'une relation de domination/soumission négociée			
Punir m_/mes partenaires pour des faits imaginaires dans le cadre d'une relation de domination/soumission négociée			
Autres :			

QUELS TYPES D-ACCORDS / CONTRATS JE VEUX / J-AIMERAIS ?

Dans l'idéal ? Avec telLE partenaire ?

....

....

....

....

....

....

Quelles sont mes besoins dans le cadre de relations ou de partenaires sexuelLEs simultanéEs (non-exclusivité)? Qu'est-ce qui me crée de la peur, des insécurités, une chute de ma confiance en moi? Comment je peux être rassuréE ?

....

....

....

....

....

....

	Oui	Non	Peut-être
... ressent(ent) pour d'autres personnes			
Tenir au courant m_/mes partenaires de mes échanges sexuels avec d'autres personnes			
Tenir au courant m_/mes partenaires des accords/contrats que j'entretiens avec d'autres personnes			
Tenir au courant m_/mes partenaires des sentiments que j'éprouve pour d'autres personnes.			
Rencontrer l_/les partenaires de m_/partenaires			
simplement pour se rencontrer			
pour discuter de la situation de la relation partagée			
Que m_/mes partenaires rencontrent m_/mes autres partenaires			
simplement pour se rencontrer			
pour discuter de la situation de relation la partagée			
Avoir unE partenaire qui dirige/décide pour moi en ce qui concerne le sexe (masturbation et/ou sexe partagé) dans le cadre d'une relation de domination/soumission négociée.			
Diriger ou décider pour unE partenaire de ses pratiques sexuelles dans le cadre d'une relation de domination/soumission négociée			
Rendre des services à unE partenaire dans le cadre d'une relation de domination/soumission négociée			
Qu'on me rende des services dans le cadre d'une relation de domination / soumission négociée			
Être humiliée publiquement dans le cadre d'une relation de domination / soumission négociée			
Humilier publiquement unE partenaire dans le cadre d'une relation de domination/soumission négociée			
Être punie pour des faits réels dans le cadre d'une relation de domination /soumission négociée			
Punir m_/mes partenaires pour des faits réels dans le cadre d'une ...			

	Oui	Non	Peut-être
Regarder directement les parties génitales d'une personne			
Qu'unE partenaire parle de mon corps			
Parler du corps d'unE partenaire			
Avoir une partie de ou l'entièreté de mon handicap ou de mon identité fétishisée / sexualisée / objectifiée.			
Fétishiser / sexualiser / objectifier une partie de ou l'entièreté du handicap ou de l'identité d'unE partenaire.			
Faire du sexe, (toutes les pratiques ou juste certaines) pendant que j'ai mes règles			
Faire du sexe avec m_ partenaire pendant qu'iel a ses règles			
Voir ou être exposéE à d'autres types de fluides corporels (comme le sperme, la transpiration, l'urine, la mouille, l'éjaculat...)			
Exposer m_/mes partenaires à d'autres types de fluides corporels (comme mon sperme, ma transpiration, mon urine, ma mouille, mon éjaculat...)			
Raser/couper/enlever mes propres poils (où qu'ils soient sur mon corps, visage inclus)			
Qu'une partenaire rase/coupe/enlève ses poils (où qu'ils soient sur son corps, visage inclus)			
Ne pas raser/couper/enlever mes propres poils (où qu'ils soient sur mon corps, visage inclus)			
Qu'une partenaire ne rase/ne coupe/n'enlève pas ses poils (où qu'ils soient sur son corps, visage inclus)			
Autres :			

Certaines parties de mon corps sont juste interdites d'accès. Ces parties sont :

....

....

....

Je ne me sens pas à l'aise de regarder, toucher ou sentir certaines parties du corps d'une autre personne. Ces parties sont :

....

....

....

Certaines des situations évoquées ci-dessus peuvent déclencher chez moi une réponse post-traumatique (*triggering*). Ces pratiques sont :

....

....

....

Si j'ai envie d'être nuE avec unE partenaire, qu'est-ce qui m'aide à me sentir le plus à l'aise ?

....

....

....

Y-a-t'il des manières dont unE partenaire pourrait parler de mon corps qui pourraient me mettre mal à l'aise ? Lesquelles ?

....

....

....

Qu'est-ce que je range dans les touchers sexualisés et qu'est-ce que je considère comme un toucher affectueux ?

....

....

....

(voir exercice Hot or Not p.7 et 8)

MOTS ET TERMES :

Je préfère les termes suivants d'identité de genre/sexe ou de rôles pour se référer à moi (comme homme, femme, trans, fem, butch, top, maîtresse, bottom, etc.) :

....

	Oui	Non	Peut-être
De donner des contacts physiques affectueux			
L'exclusivité de ses gestes affectueux/de tendresse			
De dormir ensemble			
De prendre soin de m_ partenaire quand iel est malade			
Que m_ partenaire prenne soin de moi lorsque je suis malade			
De rencontrer la famille de m_ partenaire			
Que m_ partenaire rencontre ma famille			
Que m_ partenaire développe une relation proche avec ma famille			
De développer une relation proche avec la famille de m_partenaire			
Le mariage ou toute autre cérémonie qui officialise la relation tout en la rendant légale ou pas.			
De vieillir ensemble et/ou s'envisager à long-terme dans une relation ensemble			

D'autres aspects à discuter dans une relation sexo-affective :

JE SUIS D-ACCORD POUR :

	Oui	Non	Peut-être
Qu'unE partenaire parle de notre vie sexuelle à unE amiE proche			
Qu'unE partenaire parle de notre vie sexuelle à des connaissances, sa famille ou ses collègues			
Partager du sexe ensemble avec m_ partenaire et une/deux/plusieurs utres personnes			
Être tenue au courant des échanges sexuels de m_/mes partenaires avec d'autres personnes.			
Être tenue au courant des accords/contrats que m_/mes partenaires entretien(nen)t avec d'autres personnes			
Être tenue au courant des sentiments que m_/mes partenaires ...			

	Oui	Non	Peut-être
De trouver du soutien financier ou matériel auprès de m_ partenaire			
De donner du soutien financier ou matériel à m_ partenaire			
De trouver auprès de m_ partenaire du soutien dans mes conflits qui adhère à mon point de vue sur la situation			
De trouver auprès de m_ partenaire du soutien dans mes conflits qui confronte mon point de vue sur la situation			
De communiquer (se demander comment ça va, se raconter les détails de nos journées, partager nos réflexions et émotions) fréquemment			
De communiquer (se demander comment ça va, se raconter les détails de nos journées, partager nos réflexions et émotions) régulièrement			
D'écouter les questionnements, pensées, rêves, doutes de m_ partenaire			
De partager toutes mes pensée, questionnements, rêves, doutes avec m_ partenaire			
Que m_ partenaire partage toutes ses pensées, questionnements, rêves, doutes avec moi.			
D'être amoureusE de m_ partenaire			
Que ma partenaire soit amoureusE de moi.			
L'exclusivité de son amour			
L'exclusivité de ses pratiques de sexe partagé ou de BDSM			
L'exclusivité de certaines de ses pratiques de sexe partagé ou de BDSM			
La priorité dans ses choix de vie			
De faire des projets de vie communs			
D'habiter ensemble			
De concevoir et/ou élever des enfants ensemble			
De recevoir des contacts physiques affectueux (Des bisous sur la joue, des bisous sur la bouche, des frotti-frotta de nez ou de tête, des accolades, des prennage de main, des câlins, des caresses, ou tout autres gestes de tendresse ou échanges sensuels.)			

....

Je préfère qu'on se réfère à mon torse ou ma poitrine comme cela :

....

....

Je préfère qu'on appelle mon sexe ainsi :

....

....

Je préfère qu'on se réfère à mon orientation/identité sexuelle ainsi :

....

....

Quelques mots que je ne suis pas d'accord qu'on utilise pour se référer à moi, mon identité, mon corps, ou que je ne suis pas à l'aise d'utiliser ou d'entendre, pendant tout type d'interaction sexuelle :

....

....

Certains mots ou manières de parler peuvent déclencher chez moi une réponse post-traumatique. Ce sont :

....

....

Y a-t-il certains mots qui sont ok dans certains contextes ou situations, mais pas dans d'autres ?

....

....

Dans quelle mesure est-ce que je peux être flexible avec la manière dont unE partenaire pourrait vouloir nommer quelque chose que je nomme différemment ?

....

....

Pourquoi est-ce que j'utilise les mots que j'utilise pour désigner mon sexe ? (Cette question est facultative, tu n'as pas à te justifier de comment tu désigne ton sexe.)

....

....



REPONSES SEXUELLES :

JE ME SENS BIEN AVEC L'IDEE DE :	Oui	Non	Peut-être
Me sentir et être sexuellement excitée, seulE			
Me sentir et être sexuellement excitéE, avec ou devant unE partenaire			
Avoir une réponse sexuelle génitale (érection, lubrification), seulE			
Avoir une réponse sexuelle génitale (érection, lubrification), avec ou devant unE partenaire			
Ne pas avoir ou « perdre » une érection ou sa lubrification, seulE			
Ne pas avoir ou « perdre » une érection ou sa lubrification, avec ou devant unE partenaire			
Ne pas parvenir à l'orgasme, seulE			
Ne pas parvenir à l'orgasme, avec unE partenaire			
Avoir un orgasme, seulE			
Avoir un orgasme, avec ou devant unE partenaire			
Avoir plus d'un orgasme, seulE			
Avoir plus d'un orgasme avec ou devant unE partenaire			
Ejaculer, seulE			
Ejaculer, avec ou devant unE partenaire			
Qu'unE partenaire éjacule avec moi / lorsque je suis présentE			
Avoir un orgasme avant ou après le moment où je pense que « j'aurais dû » avec unE partenaire			
Qu'unE partenaire ai un orgasme avant ou après le moment où je pense qu'iel « aurait dû »			
Faire du bruit pendant le sexe ou l'orgasme, seulE			
Faire du bruit pendant le sexe ou l'orgasme, avec unE partenaire			

Il ne s'agit PAS d'exprimer ses attentes et de penser que parce qu'elles ont été exprimées elles doivent être satisfaites. De même, les attentes de votre partenaire lui appartiennent, les écouter ne vous obligent en rien à les satisfaire. Pour chaque attente exprimée il doit y avoir de la place pour que l'autre personne exprime si elle a la même ou pas, si c'est une attente que l'on peut garder ou pas, ce que ça nous évoque etc.

Cette discussion est importante au début de la relation mais aussi, parce que nos attentes peuvent changer, elle peut avoir de nouveau lieu plus tard et il sera alors plus facile de le proposer si elle a déjà eu lieu au début. On peut même décider de faire un point ensemble tous les mois ou tous les ans.

Voyons ci-dessous une sélection non-exhaustive d'attentes déjà implicitement contenues dans les relations sexo-affectives, à vous de rajouter les vôtres :

MES ATTENTES SONT :	Oui	Non	Peut-être
De partager du sexe et/ou BDSM quand nous en avons touTEs les deux envie			
De se voir de façon fréquente (à préciser)			
De se voir de façon régulière (à préciser)			
De partager du sexe et/ou BDSM fréquemment			
De partager du sexe et/ou du BDSM régulièrement			
De partager du sexe ou du BDSM à chaque fois que l'on se voit (donc tous les jours si on habite ensemble)			
De faire des activités ensemble qui nous intéresse touTEs les deux			
De faire des activités ensemble qui m'intéressent principalement			
De faire des activités ensemble qui intéressent principalement m_ partenaire			
De rencontrer et être adoptéE par l'entourage de m_ partenaire			
Que m_ partenaire désire rencontrer et se faire adopter par mon entourage			
Recevoir des cadeaux de la part de m_ partenaire			
Offrir des cadeaux à m_ partenaire			
De trouver un soutien émotionnel auprès de m_ partenaire			
De donner du soutien émotionnel à m_ partenaire			

MODELES DE RELATIONS ET ATTENTES :

JE VOUDRAIS :

	Oui	Non	Peut-être
Une relation amoureuse exclusive (où moi et m_ partenaire sommes amoureuxSEs uniquement de l'unE l'autre et ne partagent du sexe qu'ensemble)			
Une relation polyamoureuse non exclusive (où moi et m_ partenaire peuvent être amenéEs à avoir d'autres relations amoureuses incluant du sexe ou pas)			
Une relation de couple libre (où moi et m_ partenaire peuvent partager du sexe avec d'autres personnes mais pas avoir d'autres relations amoureuses)			
Une amitié sexuelle (où on partage du sexe mais pas des sentiments amoureux / romantiques)			
UnE partenaire de jeu (où on partage seulement des scènes BDSM et pas de sentiments amoureux ni forcément de sexe)			
Autre :			

LES ATTENTES PAR RAPPORT A LA RELATION :

Discuter de ses attentes dans une relation c'est le moment de se demander ce qu'on imagine, ce dont on a envie avec une personne et d'entendre les attentes de l'autre. Il est important d'être honnête avec soi-même pour pouvoir être honnête avec s_ partenaire(s). Comment faire ? Regarder en soi ce qu'on imagine déjà avec l'autre, toutes ces images qui nous trottent dans la tête quand on pense à la personne. Puis pour chacune se demander si c'est quelque chose qu'on veut. Ou remplir la liste ci-dessous.

Ainsi, si certaines de nos attentes ne peuvent être satisfaites par notre partenaire, cette honnêteté pourra nous éviter d'être trop déçuEs et de lui reprocher notre déception ensuite. On pourra aussi décider avec clairvoyance si on désire vraiment ce type de relation ou une relation tout court avec cette personne. Ou on pourra y prendre ce qu'il y a à y prendre dans les limites de l'autre personne et aller chercher ailleurs les autres choses dont on a besoin / envie.

	Oui	Non	Peut-être
Autres :			

J'ai des réponses post-traumatiques déclenchées par certaines de mes réponses sexuelles ou par celles de m_/mes partenaireS. Ce sont :

....

....

....

Dans quelle mesure je peux gérer d'être interrompuE pendant une activité sexuelle par quelque chose ou quelqu'unE d'extérieur ? ou par mon propre corps/mes propres sensations ? De quoi j'ai besoin dans de telles situations ?Qu'est-ce que je veux bien mettre en place pour les éviter ? :

....

....

....



ECHANGES AFFECTIFS ET/OU SEXUELS

JE SUIS D ACCORD POUR :	Oui	Non	Peut-être
Se tenir la main			
S'enlacer			
Donner des massages en général			
Recevoir des massages en général			
Chatouiller			
Recevoir des chatouilles			
Faire de la lutte ou « jouer à se battre »			
Donner des bisous sur la joue ou le visage			
Recevoir des bisous sur la joue ou le visage			
Donner un baiser sur la bouche (sans la langue)			
Recevoir un baiser sur la bouche (sans la langue)			
Donner un baiser sur la bouche avec la langue			
Recevoir un baiser sur la bouche avec la langue			
Être embrassée dans le cou ou sur les oreilles			
Embrasser dans le cou ou sur les oreilles unE partenaire			
Donner des suçons			
Recevoir des suçons			
Me faire caresser ou toucher les seins/le torse et/ou les tétons			
Caresser ou toucher les seins/le torse et/ou les tétons d'unE partenaire			
UnE partenaire met sa langue ou bouche sur ma poitrine ou mon torse			
Mettre ma bouche ou langue sur la poitrine ou le torse d'unE partenaire			
Frotti-frotta (à poil ou habilléE)			



CONTRACEPTION / CHOIX REPRODUCTIFS

JE SUIS D ACCORD POUR :	Oui	Non	Peut-être
Faire quoi que ce soit de sexuel qui pose ou pourrait poser un risque de grossesse sans utiliser une méthode fiable de contraception			
Faire quoi que ce soit de sexuel qui pose ou pourrait poser un risque de grossesse en utilisant une méthode fiable de contraception			
Utiliser une contraception d'urgence			
Avoir unE partenaire qui utilise une contraception d'urgence			
Tomber enceinte			
Concevoir une grossesse avec unE partenaire			
Concevoir une grossesse, seulE			
Aider unE partenaire durant la grossesse et l'accouchement			
Avoir recours à une Interruption Volontaire de Grossesse, ou avortement			
Soutenir unE partenaire lors d'une interruption volontaire de grossesse, ou avortement			
Soutenir unE partenaire lors d'une interruption involontaire de grossesse, comme une fausse couche			
Être parent seulE			
Être parent avec une / d'autres personnes			
Payer une pension alimentaire alors que j'ai participé à la conception			
Devenir parent avec l_ partenaire avec qui j'ai conçu			
Choisir l'adoption s'il y a grossesse			

	Oui	Non	Peut-être
... longue durée sur le corps d'unE partenaire			
Être dans l'incapacité de communiquer verbalement pendant le sexe / une scène BDSM			
Avoir unE partenaire qui est dans l'incapacité de communiquer verbalement pendant le sexe/ une scène BDSM			
Initier un rapport ou faire du sexe pendant ou après que j'aie bu de l'alcool ou pris d'autres drogues ou certains médicaments			
Qu'unE partenaire initie un rapport avec moi pendant ou après avoir bu de l'alcool ou pris d'autres drogues ou certains médicaments			
Autres :			

Je peux avoir un déclenchement d'une réponse post-traumatique à propos de certaines pratiques de réduction des risques ou avoir besoin de précautions de sécurité supplémentaires à cause de ces déclenchements. C'est à propos de :

....

....

....

....

....

Ces précautions sont :

....

....

....

....

....

....

	Oui	Non	Peut-être
Tribadisme (position des ciseaux, frotter son sexe sur celui d'unE partenaire)			
Me masturber devant unE partenaire			
Qu'unE partenaire se masturbe devant moi			
Utiliser un jouer sexuel (comme un vibro, un gode ou un masturbateur), avec unE partenaire			
Recevoir du sexe manuel, mains ou doigts :			
sur le clitoris			
sur le pénis ou gode-ceinture			
sur les testicules			
sur la chatte			
sur le *diclit* (voir glossaire p.41)			
sur ou autour de l'anus			
Donner du sexe manuel, mains ou doigts :			
sur le clitoris			
sur le pénis ou gode-ceinture			
sur les testicules			
sur la chatte			
sur le *diclit*			
sur ou autour de l'anus			
Pratiquer le sexe oral sur unE partenaire :			
Sur une chatte			
Sur un pénis			
Sur un anus			
Sur des testicules			

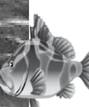
	Oui	Non	Peut-être
Sur un *diclit*			
Sur une autre partie du corps :			
Sur un gode			
Sur un autre objet :			
Qu'unE partenaire pratique le sexe oral sur moi :			
Sur ma chatte			
Sur mon pénis			
Sur mon anus			
Sur mes testicules			
Sur mon *diclit*			
Sur une autre partie de mon corps :			
Sur un gode			
Sur un autre objet :			
Me faire pénétrer vaginalement :			
Par des doigts			
Par un pénis			
Par une main			
Par une autre partie du corps :			
Par un gode			
Par un autre objet :			
Pénétrer vaginalement unE partenaire :			
Avec mes doigts			
Avec mon pénis			
Avec ma main			

	Oui	Non	Peut-être
Sur une autre partie du corps (frottements)			
Mettre du lubrifiant sur ma vulve/mon anus			
Mettre du lubrifiant sur la vulve/l'anus d'unE partenaire			
Qu'unE partenaire me mette du lubrifiant sur ma vulve/mon anus			
Mettre du lubrifiant sur une autre partie de mon corps			
Qu'unE partenaire mette du lubrifiant sur une autre partie de mon corps			
Mettre du lubrifiant sur une autre partie du corps d'unE partenaire			
Faire des tests IST avant de faire du sexe avec unE partenaire			
Faire des tests IST avant de faire des pratiques sexuelles non protégées avec une partenaire			
Faire des tests IST régulièrement pour moi			
Faire des tests IST avec unE partenaire (y aller ensemble ou faire les tests simultanément)			
Partager les résultats des tests IST avec unE partenaire			
Avoir des pratiques qui pourraient me causer des douleurs ou inconforts momentanés et peu importants			
Avoir des pratiques qui pourraient causer des douleurs ou inconforts momentanés et peu importants à unE partenaire			
Avoir des pratiques qui pourraient me causer des douleurs ou inconforts importants et de longue durée			
Avoir des pratiques qui pourraient causer des douleurs ou inconforts importants et de longue durée à unE partenaire			
Avoir des pratiques qui pourraient causer des marques visibles de courte durée sur mon corps			
Avoir des pratiques qui pourraient causer des marques visibles de courte durée sur le corps d'unE partenaire			
Avoir des pratiques qui pourraient causer des marques visibles de longue durée sur mon corps			
Avoir des pratiques qui pourraient causer des marques visibles de ...			

	Oui	Non	Peut-être
Utiliser une *digue dentaire* (ou "carré de latex")			
Pour l'annulingus			
Pour le cunnilungus			
Tenir une *digue dentaire* sur mon anus			
Qu'unE partenaire tienne une *digue dentaire* sur mon anus			
Tenir une *digue dentaire* sur l'anus d'unE partenaire			
Tenir une *digue dentaire* sur ma vulve			
Qu'unE partenaire tienne une *digue dentaire* sur ma vulve			
Tenir une *digue dentaire* sur la vulve d'unE partenaire			
Utiliser une *digue dentaire "mains libres"*			
Pour l'anulingus			
Pour le cunnilingus			
Mettre une *digue dentaire "mains libres"* sur mon visage			
Qu'unE partenaire mette une *digue dentaire "mains libres"* sur mon visage			
Mettre une *digue dentaire "mains libres"* sur le visage d'unE partenaire			
Utiliser des gants			
Pour le sexe anal			
Pour le sexe vaginal			
Mettre un/des gants sur ma/mes main(s)			
Qu'unE partenaire mette un/des gants sur ma/mes main(s)			
Mettre un/des gants sur la/les main(s) d'unE partenaire			
Utiliser du lubrifiant			
Pour le sexe anal			
Pour le sexe vaginal			

	Oui	Non	Peut-être
Avec une autre partie de mon corps :			
Avec un gode			
Avec un autre objet :			
Me faire pénétrer analement :			
Par des doigts			
Par un pénis			
Par une main			
Par une autre partie du corps :			
Par un gode			
Par un autre objet :			
Pénétrer analement unE partenaire :			
Avec mes doigts			
Avec mon pénis			
Avec ma main			
Avec une autre partie de mon corps :			
Avec un gode			
Avec un autre objet :			
Ejaculer sur ou dans le corps d'unE partenaire			
Qu'unE partenaire éjacule sur ou dans mon corps			
Utiliser de la nourriture dans les activités sexuelles			
Me travestir et/ou utiliser un autre genre pendant les activités sexuelles			
Que m_ partenaire utilise un autre genre et/ou se travestisse pendant les activités sexuelles			
Mordre unE partenaire			
Me faire mordre par unE partenaire			

	Oui	Non	Peut-être
Griffer unE partenaire			
Me faire griffer par unE partenaire			
Porter quelque chose qui couvre mes yeux			
Qu'unE partenaire porte quelque chose qui lui couvre les yeux			
Porter quelque chose qui bouche mes oreilles			
Qu'unE partenaire porte quelque chose qui lui bouche les oreilles			
Avoir mes mouvements restreints pendant l'activité sexuelle			
Restreindre les mouvements d'unE partenaire pendant l'activité sexuelle			
Recevoir la fessée d'unE partenaire			
Donner la fessée à unE partenaire			
Recevoir des gifles d'unE partenaire			
Donner des gifles à unE partenaire			
Pincer ou utiliser des objets qui pincent sur le corps d'unE partenaire			
Qu'unE partenaire me pince ou utilise des objets qui pincent sur mon corps			
Qu'unE partenaire m'inflige de la douleur pendant une activité sexuelle			
Infliger de la douleur à unE partenaire pendant une activité sexuelle			
Insulter unE partenaire pendant le sexe			
Qu'unE partenaire m'insulte pendant le sexe			
Qu'unE partenaire me crache dessus pendant le sexe			
Cracher sur unE partenaire pendant le sexe			
Dire des trucs cochons (à définir) pendant le sexe			
Qu'unE partenaire me dise des trucs cochons pendant le sexe			
Étrangler/jouer avec la respiration d'unE partenaire pendant le sexe			
Qu'unE partenaire m'étrangle ou joue avec ma respiration pendant le sexe			



SEXE A MOINDRE RISQUE ET SECURITE EN GENERAL

JE SUIS D ACCORD POUR :

	Oui	Non	Peut-être
Partager l'histoire de ma sexualité avec unE partenaire			
Qu'unE partenaire partage l'histoire de sa sexualité avec moi			
Utiliser un préservatif externe ("capote")			
Pour la pénétration vaginale			
Pour la pénétration anale			
Pour la fellation			
Pour le sexe manuel			
Mettre un préservatif externe sur mon gode / pénis			
Qu'unE partenaire mette un préservatif externe sur mon gode/penis			
Mettre un préservatif externe sur le gode / penis d'unE partenaire			
Utiliser un *préservatif interne* ("femidon")			
Pour la pénétration vaginale			
Pour la pénétration anale (attention quand on utilise une capote interne. Pour la pénétration anale, on retire l'anneau en plastique qui est dedans.)			
Mettre un *préservatif interne* dans mon vagin			
Qu'unE partenaire mette un *préservatif interne* dans mon vagin			
Mettre un *préservatif interne* dans le vagin d'unE partenaire			
Mettre un *préservatif interne* dans mon anus			
Qu'unE partenaire mette un *préservatif interne* dans mon anus			
Mettre un *préservatif interne* dans l'anus d'unE partenaire			



APRES UNE ACTIVITE SEXUELLE

APRES UNE ACTIVITE SEXUELLE...

J'aime recevoir ou donner certaines sortes de soins/attentions après une activité sexuelle (*aftercare*) (comme se blottir, manger ou réaffirmer des sentiments émotionnels). Ce sont :

....

....

....

Je n'aime pas recevoir ou donner certaines sortes de soins/attentions après une activité sexuelle (*aftercare*) (comme se blottir, manger ou réaffirmer des sentiments émotionnels). Ce sont :

....

....

....

	Oui	Non	Peut-être
Qu'unE partenaire me pisse dessus pendant une activité sexuelle			
Pisser sur unE partenaire pendant une activité sexuelle			
Raser/couper/enlever les poils d'unE partenaire			
Qu'unE partenaire rase/coupe/enlève mes poils			
Porter quelque chose qui bâillonne ma bouche			
Qu'unE partenaire porte quelque chose qui bâillonne sa bouche			
Autres :			

J'ai des réponses post-traumatiques déclenchées lors de certaines activités sexuelles. Celles-ci sont :

....

....

....

De quelles manières chacunE de nous, jusqu'ici, savons que nous aimons les pratiques auxquelles nous avons dit oui ?

....

....

....

Si je dis « peut-être » à quelque chose et m_ partenaire dit « oui », y a t-il des conditions qui me donneraient envie d'essayer ?

....

....

....

....

....

....





ACTIVITES SEXUELLES NON-PHYSIQUES

J'AI ENVIE DE :

	Oui	Non	Peut-être
Communiquer/ échanger sur mes fantasmes sexuels à/avec unE partenaire			
Recevoir des informations sur les fantasmes sexuels d'unE partenaire			
Jeux de séduction / flirt			
Faire des jeux de rôles			
Faire du sexe au téléphone			
Faire du cybersexe sur une messagerie instantanée			
Recevoir des images sexuelles d'unE partenaire sur mon email ou téléphone			
Donner des images sexuelles à unE partenaire sur son email ou téléphone			
Lire de la pornographie ou des textes érotiques, seulE			
Lire de la pornographie ou des textes érotiques, avec unE partenaire			
Regarder de la pornographie, seulE			
Regarder de la pornographie, avec unE partenaire			
Donner de la pornographie/des trucs érotiques à unE partenaire			
Recevoir de la pornographie/des trucs érotiques d'unE partenaire			
Autres :			

J'ai des réponses post-traumatiques déclenchées par certaines activités sexuelles non physiques. Celles-ci sont :

....

....

....

De quelle manière les activités sexuelles non-physiques ont une place au sein de ma/notre relation ?

....

....

....

De quelle importance est le rôle joué par les activités sexuelles non-physiques dans ma vie sexuelle ou quelle place j'aimerais qu'elles prennent ?

....

....

....

MAIS COMMENT EN SONT-ELLES ARRIVEES LA ?



Relie-les points et utilise les indices dissimulés tout au long du cahier de vacances pour reconstruire le dialogue de ces deux personnes !

LA COCOTTE DU CONSENTEMENT

Pour se poser des questions, seulE ou à plusieurs…
Découpe, plie et c'est parti !



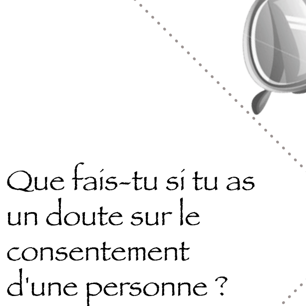
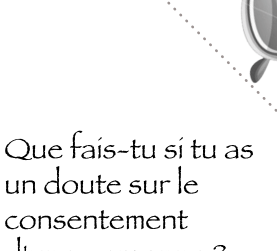


LA

CONSENTEMENT

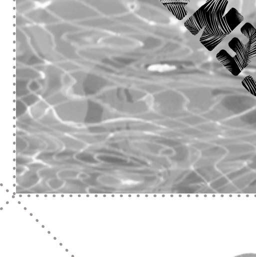
COCOTTE

DU

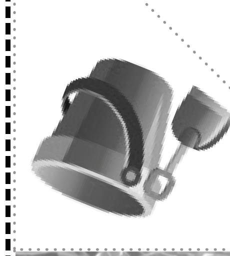



As-tu déjà utilisé la jalousie ou l'insécurité affective pour inciter une personne à avoir un moment de tendresse ou de sexe avec toi ?

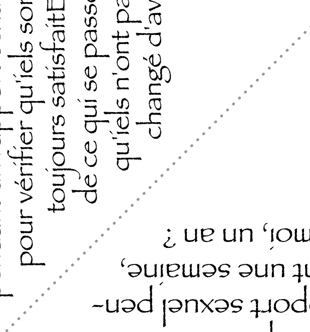
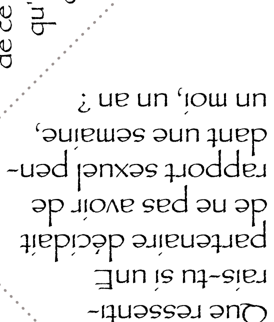
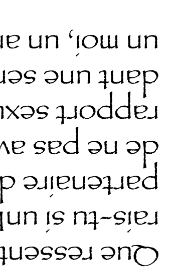
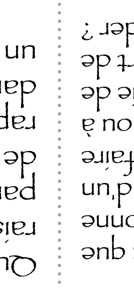




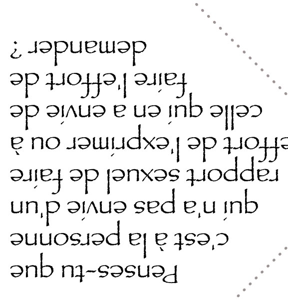
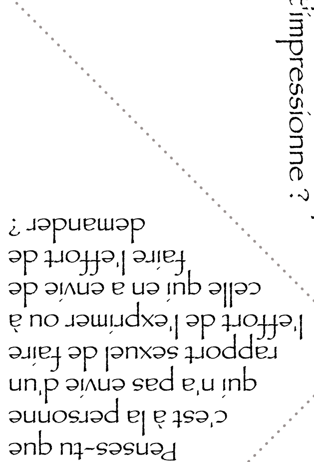
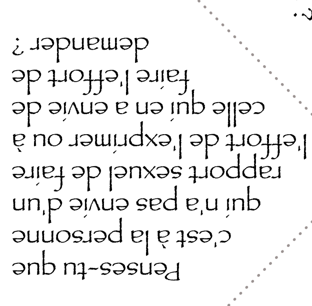
Que fais-tu si tu as un doute sur le consentement d'une personne ?



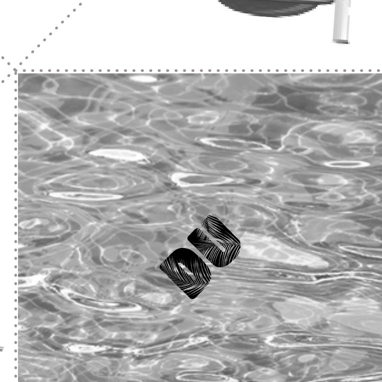
Que ressens-tu, comment réagis-tu lorsqu'une personne refuse quelque chose qui te faisait envie ?

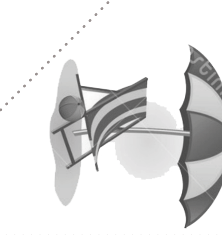
Comment inities-tu des conversations avec tes partenaires au sujet de rapports au corps, pratiques sexuelles, réduction des risques ? Exprimes-tu des propositions, des limites que tu pourrais avoir sur ces sujets ?

Comment prêtes-tu attention à tes partenaires pendant un rapport sexuel pour vérifier qu'iels sont toujours satisfaitEs de ce qui se passe, qu'iels n'ont pas changé d'avis ?

Penses-tu que c'est facile de dire "non" à une personne que tu aimes ou qui t'impressionne ?



Que ressentirais-tu si unE partenaire décidait de ne pas avoir de rapport sexuel pendant une semaine, un moi, un an ?

Penses-tu que c'est à la personne qui n'a pas envie d'un rapport sexuel de faire l'effort de l'exprimer ou à celle qui en a envie de faire l'effort de demander ?